[illegible]

Использование в пищу ботвы огородных растений и заготовка ее впрок

ЛЕНИЗДАТ
1943

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Настоящая брошюра представляет собою переиздание с некоторыми сокращениями и дополнениями книги "Съедобная ботва огородных растений Северной полосы России", вышедшей в 1918 г. в издании Научно-Технического Комитета при Комиссариате Продовольствия Петроградской Трудовой Коммуны. Большой интерес населения к вопросу использования ботвы огородных растений для питания вполне оправдывает необходимость такого переиздания.

Учитывая этот интерес, издательство выпускает в ближайшее время по этому же вопросу и ряд новых книг.

- Использование в пищу ботвы огородных растений и заготовка ее впрок
  - Предисловие
  - Ботва
  - Сквашивание
  - Ботва отдельных растений
  - Какие блюда можно приготовить из ботвы культурных овощей
  - Первые блюда
  - Вторые блюда
  - Фарши
  - Сладкие блюда

Использование в пищу ботвы огородных растений и заготовка ее впрок

Предисловие

В условиях современной отечественной войны основной задачей работников всех отраслей труда является повышение обороноспособности нашей родины.

Партией и правительством перед пищевой промышленностью и заготовительными организациями поставлена задача увеличения продовольственных фондов страны. С одной стороны, она решается увеличением посевной площади под главнейшими культурами. С другой же - лучшим и более полным использованием всего имеющегося у нас растительного сырья. Особое внимание здесь необходимо обратить на мобилизацию новых дополнительных пищевых ресурсов.

К числу этих новых дополнительных пищевых ресурсов принадлежит и ботва культурных овощных растений. До сих пор ботва почти не использовалась для питания человека. Даже такая ценная и питательная ботва, как ботва свеклы, выбрасывалась и, в лучшем случае, употреблялась только на корм скоту. Совершенно не шла в пищу ботва гороха, редиса, репы, брюквы и многих других огородных растений. Между тем, по питательности и вкусовым качествам эта ботва во многих отношениях равноценна зеленым частям растений, возделываемых на зелень.

Ботва многих овощей богата витаминами, - в ней, как и вообще в зеленых частях растений, всегда содержатся витамины А и С. Например, в ботве редиса содержится 200 миллиграммов витамина С на 100 граммов сырой массы. При употреблении ботвы редиса в сыром виде, в виде салатов, она будет иметь большое лечебное, противоцынготное значение.

Вопрос о пищевом использовании ботвы в текущем году приобретает особенно большое значение и потому, что именно с весны этого года площади под огородами ленинградцев значительно возросли, и урожай овощей ожидается очень высокий, в том числе и урожай зеленой массы - ботвы.

Но перед нами встает еще и другой вопрос: научиться готовить вкусные и питательные блюда из ботвы.

Главное Управление ленинградских столовых, ресторанов и кафе организовало опытную переработку и приготовление из ботвы ряда первых и вторых блюд.

В результате получен большой и оригинальный материал, который и предлагается во второй части настоящей брошюры для руководства работникам столовых. Но этот материал вызовет большой интерес и среди широких слоев населения Ленинграда. Приведенные во второй части подробные раскладки

приготовления блюд из ботвы вполне могут быть использованы для приготовления этих блюд в домашних условиях.

Желая дать, кроме того, общие сведения по пищевым качествам ботвы и кратко об ее заготовках впрок, Главное управление столовых, ресторанов и кафе Ленинграда присоединило к выпускаемой книжке, как первой части ее, давно вышедшую из продажи напечатанную работу профессора Сулимо-Самойло: "Съедобная ботва огородных растений" (издана Научно-техническим комитетом при Комиссариате продовольствия Петрокоммуны в 1918 г.).

Надо надеяться, что брошюра в целом будет способствовать правильному использованию ботвы для пищевых целей и тем самым - расширению и повышению пищевых ресурсов как для системы общественного питания Ленинграда, так и для широких слоев населения - индивидуальных потребителей.

Начальник главного Управления ленинградских столовых, ресторанов и кафе А. И. Фельдман

Ботва

Среди растений есть еще не мало таких, которые при умелом приготовлении могли бы служить вполне хорошей пищей человеку.

В настоящей книжке мы коснемся ботвы, как еще одного из источников человеческого питания.

Ботвой называются зеленые части - листья и стебли огородных растений, культивируемых только ради корней, клубней, луковиц или плодов.

Таковы: свекла, репа, горох, фасоль, бобы, редиска, редька, брюква, тыква, сельдерей, капуста, морковь, огурцы, земляника, лук, хрен, чеснок, ревень и др.

Употребляя в пищу только лишь часть этих растений, мы или выбрасывали всю их зелень, или, если была возможность, скармливали ее животным и птице. Между тем в большинстве случаев ботва представляет собой вкусный и сочный, вполне пригодный для питания человека материал.

Вопрос о потреблении ботвы в пищу осложняется однако тем, что сбор ее раньше окончательного созревания растения не совсем прост и не всегда возможен, так как несвоевременное лишение листьев вредно отзывается на растении, а следовательно и на урожае. Поэтому для каждого вида огородных растений необходимо выработать правила для сбора их ботвы. Здесь мы даем указания, выработанные огородной практикой для Северной нашей полосы и их следует строго соблюдать, а также надо советоваться со знающими людьми.

Ботва может идти в пищу в свежем, вареном, квашеном и сушеном видах. Свежая и квашеная ботва годится для салатов и винегретов; вареную, тушеную, печеную можно употреблять в супы, пюре, каши, особенно в картофельную, также прибавлять к лепешкам, к начинке пирогов. Высушенная и измельченная в порошок или размягченная путем сквашивания и растертая ботва может прибавляться и в тесто при хлебопечении.

Ботва особенно пригодна для сквашивания, благодаря своей сочности и нежности, а часто и значительному содержанию сахара.

Сквашенная ботва долго сохраняется. Она может идти в пищу непосредственно, без обработки высокой температурой или после самого кратковременного кипячения. Это к тому же удешевляет приготовление пищи.

Вырабатывающаяся в приготовленной массе при брожении кислота делает ее вкусной и усиливает противоцынготные

свойства, присущие и без того овощам. Все это делает сквашенную ботву желательным пищевым продуктом.

Сушение ботвы удается из-за ее сочности не так легко, как сушение диких растений, и производится обычно на плите или над плитой, в духовке, в русской печи или в особых сушилках.

Сквашивание

Сквашивание, о котором упоминалось выше, имеет целью получение более мягкого, легче перевариваемого и лучше усваиваемого продукта. Одновременно с этим продукт получается более стойкий, не так скоро портящийся.

При солении, которое применяется главным образом для сохранения овощей в запас, на зиму, количество соли обычно берется небольшое, не задерживающее развития микробов, так что к солению самопроизвольно присоединяется также и сквашивание. Примером этого двойного процесса может служить соление огурцов и капусты.

Как в чистом сквашивании, так и в смешанном с солением, изменение продукта вызывается различными микроорганизмами, главным образом молочнокислыми. Наиболее ценным продуктом деятельности микроорганизмов являются органические кислоты, потому что они помогают размягчению растений и улучшают вкус продукта, а при наличии в рассоле не менее 0,5% кислоты сквашиваемый материал приобретает способность и дольше сохраняться.

Кислоты эти вырабатываются микробами из сахаристых веществ и потому овощи, не содержащие сахара или содержащие его мало, не пригодны для обычного сквашивания, как неспособные приобрести нужную кислотность. Сквашивание таких растений может идти только при условии прибавления к ним сахаристых веществ или уже готовой органической кислоты.

Для сквашивания пользуются или теми микробами, которые обычно находятся на самих, подлежащих обработке, растениях, или, если хотят ускорить процесс, прибавляют закваску в виде кислого теста, кислого молока, кваса или другой какой-либо из существующих заквасок, или же берут для сквашивания деревянную посуду, в которой уже раньше производилось сквашивание и на стенках которой поэтому имеются еще нужные микробы.

Микробы, вызывающие сквашивание, имеют свои излюбленные температуры, при которых они лучше всего размножаются и работают. Такими температурами являются обычно 20 - 25° Цельсия, каковых и придерживаются при заквашивании.

С появлением размягчения, которое наступает, в зависимости от условий, спустя 1 - 6 недель, сквашенный материал хорошо закупоривают и сохраняют при температуре 3–9° Цельсия. В этих условиях он может держаться до года и больше.

Мы дадим здесь описание двух способов сквашивания: обычного, который всюду применяется для сквашивания кочанной капусты, и другого, более энергичного.

О б ы ч н ы й с п о с о б с к в а ш и в а н и я о в о щ е й. Он применяется чаще всего для капусты, но может дать удовлетворительные результаты со всеми съедобными растениями, если только прибавлять к бедным сахаром растениям или до 1 % сахара или до 2 % патоки, считая на общий вес сквашиваемого материала. Вместо сахара или патоки можно прибавлять нарезанную ломтиками свеклу, которая содержит около 15% сахара, и потому прибавление 400 граммов ее соответствует 60 граммам сахара или 120 граммам патоки.

Капуста измельчается или грубым способом (сечкой, тяпкой, ножом) на куски или шинкуется с помощью ножа или шинковки на узкие пластинки. В первом случае капуста называется рубленой, во втором шинкованной. Кочерыги в обоих случаях удаляются, или сквашиваются отдельно, очищенные от наружной кожицы и измельченные. Капуста иногда сквашивается и целыми кочнами, обычно крестообразно надрезанными сверху, иногда кочны режутся пополам.

Посуда для сквашивания может быть самой разнообразной. Чаще всего пользуются деревянными - дубовыми, буковыми, ольховыми или липовыми кадками, ушатами, бочонками; еловые и сосновые вместилища не годятся для сквашивания, так как придают капусте смолистый и горький вкус.

Глиняная глазированная, эмалированная и луженая посуда должна быть хорошего качества, иначе она опасна для сквашивания, потому что в ней нередко находится свинец, переходящий в капусту и делающий ее ядовитой. Очень хороша стеклянная посуда.

Если капуста должна храниться до весны или лета, то необходимо пользоваться плотно закрывающимися боченками или банками.

Как обрабатываемый материал, так и все инструменты и посуда должны быть совершенно чисты.

Измельченную капусту солят, причем ее или перемешивают с солью в особом большом вместилище и, затем укладывают в посуду, где будет итти сквашивание, или же сразу помещают слоями в предназначенную для нее посуду и пересыпают солью слои толщиной в 5–10 сантиметров, причем нижние ряды солят меньше, а верхние больше (Примечание. При сквашивании бедного соком материала нужно доливать 10% остуженного рассола (1,2 кг соли на 1 ведро кипятку)).

Соли берут от 80 до 400 граммов на ведро капусты, в

зависимости от того, сколько времени предполагают сохранять ее. По весу это составляет от 1?% до 9%. Соль должна быть очищенная и не содержать посторонних примесей. При укладывании слоев капусты их плотно приминают и даже несколько утрамбовывают, до появления сока, деревянными пестами, скалкой и т. п.

Цельные или половинные кочны закладывают в слои измельченной капусты.

Для ускорения процесса сквашивания дно и стенки посуды, особенно пазы и щели деревянных вместилищ, обмазывают перед укладкой капусты кислым тестом, посыпают дно ржаной мукой или солодом, подмешивают к капусте немного кваса или кислого молока (от ?% до 1%). Все эти примеси содержат пригодные для процесса сквашивания микробы и немного сахара.

Как упоминалось уже, прибавка сахаристых веществ тоже ускоряет сквашивание, так как дает микробам, находящимся в исходном материале, хороший источник питания. Источником сахара могут служить, кроме сахара, патоки и свеклы, также нарезанные ломтиками яблоки, морковь, клюква, брусника, но все эти добавления не должны превышать 2? % общего веса капусты. Для вкуса прибавляют еще тмин, перец, лук, анис, гвоздику, укроп, лавровый лист, можжевеловые ягоды, листья черной смородины, чеснок, клюкву.

Наилучшей температурой для молочнокислого сквашивания считается 20–25° Цельсия.

В больших чанах, содержащих десятки ведер, происходит настолько выраженное самонагревание капусты, обусловливающееся деятельностью особых микробов, что брожение в них идет хорошо даже в открытых сараях поздней осенью, но малые сосуды, например, стеклянные банки, необходимо держать первое время в указанной температуре. Боченки капусты вместимостью в 5–8 ведер могут держаться в комнатной температуре или в теплом подвале.

Поверхностные слои капусты при соприкосновении с воздухом портятся, так как на них разрастаются сначала плесени, разрушающие кислоту, а с исчезновением кислоты исчезает и защита капусты от гнилостных микробов и наряду с заплесневением начинается и загнивание. Обоим этим процессам помогает еще и высыхание верхних слоев, поэтому поверхность сквашиваемой капусты необходимо держать защищенной от высыхания и доступа воздуха. В больших чанах это делается заваливанием поверхности капусты толстым слоем измельченных кочерыжек и наружных листьев, в меньших сосудах капусту покрывают для этого несколькими слоями листьев или

выкипяченных и круто посоленных сверху тряпок или рогож, прижимают все это деревянным с отверстиями кружком или решеткой и придавливают грузом: мешком с чистым песком или булыжниками. Известковые и песчаниковые камни не годятся. Первая стадия сквашивания капусты, продолжающаяся различно, от 1 до 6 недель, в зависимости от температуры, примесей и объема посуды, сопровождается обильным выделением газов, вследствие чего на поверхности капусты образуется пена. Так как в числе выделяющихся газов имеются и вонючие, как, например, сероводород, то необходимо его быстро удалять, чтобы он не сильно пропитал своим запахом продукт.

Для этого в первый период сквашивания, обычно в продолжение 2 недель, капусту ежедневно протыкают до дна чистыми, дубовыми или березовыми заостренными палками, или оставляют их там и только ежедневно пошевеливают.

По мере сквашивания капуста постепенно оседает. Когда процесс сквашивания закончился, что обнаруживается прекращением газообразования, дальнейшего оседания и размягчением капусты, сосуд с капустой, если хотят долго хранить продукт, необходимо дополнить доверху сквашенным материалом из другой посуды и плотно закупорить.

Если это бочка, то для этого на нее набивается днище, затем через втулку доливается 10% остуженный соленый раствор (1200–1300 граммов соли на 1 ведро кипятку), втулка забивается.

Если же банка с притертой пробкой, то ее доливают рассолом доверху, чтобы не оставалось воздуха, и пробку слегка привязывают. Затем сосуд с капустой переносится в прохладное помещение, где температура не опускается, однако, ниже нуля. Нередко капусту перед окончательной укупоркой перекладывают, отжав ее хорошенько, в другие бочки или банки, затем доливают их рассолом и ставят в прохладное место. Замерзания капусты допускать нельзя, так как оттаявшая она скоро портится.

Если имеются открытые бочки, ушаты, кадки или банки, то при хранении приходится довольствоваться слоями листьев, холста или рогожи, присыпанными солью, как указывалось выше.

Периодически, по мере ослизнения тряпок, деревянного кружка и каменного гнета, их надо вынимать, мыть, кипятить и затем укладывать снова, тщательно удалив предварительно пленки плесени и верхний тронувшийся слой капусты.

Когда открывают новую бочку, капусту надо или быстро расходовать, или же, во избежание порчи, после каждого взятия ее, выравнивать ее поверхность и покрывать ее так, как только что указано для сохранения капусты в открытой посуде.

Более энергичный способ сквашивания

выработан для растений, богатых клетчаткой и бедных сахаром, а потому трудно поддающихся обычному сквашиванию. Он тем более пригоден для растений, хорошо сквашиваемых и обычным способом.

Он основан также на работе микробов. Отличием от вышеописанного обычного сквашивания являются: 1) сильная закваска в форме лактобациллового кваса, в котором имеются нужные для сквашивания молочнокислые микробы, сахар и кислота; 2) ведение начала (16–20 первых часов) сквашивания при температуре 45–48° Цельсия (горячий период сквашивания).

Кислота кваса и высокая температура предохраняют продукт от развития гнилостных микробов и одновременно благоприятствуют жизни полезных молочнокислых, как введенных с квасом, так и аналогичных микробов, могущих содержаться во взятом материале. Благодаря этому переработка сахаристых веществ кваса и растений в кислоту идет быстро. Введенная с квасом и образовавшаяся из сахара кислота уже и сама по себе, помимо микробов, вызывает в свою очередь в связи с высокой температурой размягчение и растворение некоторых составных частей растений, отчего перевариваемость и усвояемость, а следовательно и питательность их, увеличиваются.

По окончании этого короткого горячего периода сквашивания материал, как и в обычном сквашивании, оставляют дображивать при комнатной температуре или несколько выше, 20–25° Цельсия. Этот период созревания длится от 2 до 6 недель.

Оставшийся от первого (горячего) периода сквашивания раствор, если он не нужен более для нового сквашивания, не следует уничтожать, так как он содержит много питательных и полезных для здоровья составных частей и очень сильных полезных молочнокислых микробов. Его следует налить до самого верха в чистые бутылки, закупорить прокипяченными пробками и хранить при низкой температуре. Он очень хорош для приготовления лактобациллового кваса и как добавление к кислой закваске теста, для заправки супов, соусов, салата, винегрета, а после некоторых растений представляет собой приятный напиток.

Ботва отдельных растений

Свекла обыкновенная. Сем. Маревых

Очень мягкая, нежная и вкусная, с своеобразным, но не неприятным привкусом. Может идти в свежем виде как приправа к салатам и винегретам. Отвар настолько приятен, что свекловичная ботва во многих местностях уже давно идет на приготовление очень вкусных супов типа борщей.

Обработанная высокой температурой ботва дает хорошее мягкое пюре, может с успехом подмешиваться к кашам, особенно к картофельному пюре, начинке пирогов, к лепешкам. В сильно измельченном виде может служить примесью к хлебному тесту.

Благодаря сочности и нежности легко сквашивается, как обыкновенным способом, принятым для кочанной капусты, так и более энергичным способом с лактобацилловой закваской и горячим начальным периодом. Сквашенная ботва после созревания становится настолько мягкой, что легко растирается с мукой в тесто, могущее идти и для лепешек и для хлеба.

Сквашенная ботва вкусна и имеет, как уже указывалось, еще то преимущество, что для приготовления борща или пюре из нее не нужно долго кипятить, достаточно только нагреть ее до кипения.

К этому же семейству относится и шпинат, разводимый специально ради его прекрасной зелени.

Как упоминалось выше, при сборе свекольной ботвы нужно соблюдать осторожность, чтобы несвоевременным и чрезмерным удалением листьев не ослабить растения и не повлиять вредно на урожай свеклы.

Согласно опыта специалистов, сбор свекольной ботвы в Северной части СССР можно начинать за месяц до уборки, причем листья надо обрезать постепенно и только наиболее старые.

При окончательной же уборке свеклы, а также при вырывании или выкапывании ее в течение летнего сезона, не должно терять ни одного листа этой прекрасной ботвы.

Относительно свекольной ботвы можно сказать то же, что и о всяком почти пищевом продукте, т. е. продолжительное потребление ее в больших количествах нежелательно. Разнообразие в пище с точки зрения гигиены питания необходимо и потому надо или сменять один сорт овощей другим, или употреблять смесь их.

Репа. Сем. Крестоцветных

О свойствах ботвы репы можно сказать почти то же, что о

ботве свеклы. Однако более широкому употреблению ее в пищу в сыром виде может мешать некоторая шершавость листа. В остальном сырой лист мягок, вкусен и имеет слегка острый привкус.

В пищу в вареном виде обыкновенно ботва репы почти не употребляется, между тем она дает очень вкусные, с приятным запахом супы, а вареная зелень ее удивительно нежна. Приготовление этой ботвы в пищу такое же, как свекольной ботвы.

Начинать сбор листьев репы можно обыкновенно только в конце лета. Срезать надо постепенно крайние листья нижних двух рядов, но если развитие ботвы репы окажется очень пышным, как это иногда случается, то начать срезание листьев можно и гораздо раньше. Считается не вредным для урожая за 2 недели до уборки срезать все листья при условии оставлять при этом над корнем 4–5 сантиметров листовых черешков.

Редиска. То же сем.

Редиску собирают, пока она молода, и ботва ее в это время представляет прекрасный и вкусный пищевой материал. Даже в сыром виде ботва редиса мягка и очень вкусна, благодаря легкой остроте и чуть заметной горечи, и вполне может быть рекомендована для салатов и винегретов. В вареном виде: супах, пюре и т. п. она также как нельзя более хороша, нежна и почти не дает горечи.

Сбор ботвы до уборки не рекомендуется, но раз редис выдернут из земли, ботва его может и должна идти целиком в пищу.

Редька. То же сем.

В сыром виде ботва не может быть рекомендована в пищу, так как, благодаря сильно выраженной вязкости и остроте, она не вкусна.

Однако после обработки высокой температурой она становится вполне пригодной для еды, так как и отвар ее очень приятен и зелень довольно мягка и вкусна. Сбор ботвы редьки производится также, как репы.

Брюква. То же сем.

О ней можно сказать почти то же, что и о редьке. В сыром виде ботва ее вряд ли найдет много поклонников, так как она горьковата и имеет острый, не особенно приятный привкус. Впрочем эти свойства присущи не в одинаковой степени разным сортам брюквы.

Зато в супы и другие блюда, требующие варки, брюквенная ботва вполне пригодна, так как дает очень приятный вкусный отвар и довольно мягкую, а отдельные сорта и очень мягкую зелень.

Правила сбора брюквенной ботвы те же, что и для репы.

Капуста кочанная, цветная, кольраби, брюссельская. То же сем.

Ботвой капусты могут быть названы листья, не охватывающие кочна или цветной головки. Они более жестки, чем листья кочна и слегка горьковаты, но они могут с успехом заменить обыкновенную капусту как для супов, так и для начинок, в тушеном виде и т. п. Они хорошо сквашиваются.

Сбор ботвы кочанной капусты нормально может начинаться недели за 3 до уборки, причем срезаться должны только самые нижние серые листья. Остальные все листья, не прилегающие к кочну, могут и должны быть сняты перед самой уборкой капусты с гряд.

Если по тем или иным причинам капуста плохо или вовсе не свертывает кочна, то вся, часто роскошно развитая, листва ее должна быть использована, как ботва.

Кочерыжки желательно тоже использовать, для чего их очищают от верхней кожи, нарезают и варят для супов; середина их настолько мягка, что может быть съедена сырой. Кочерыжки, наконец, наравне с листьями, вполне годятся для сквашивания.

Сбор ботвы цветной капусты до уборки недопустим, но во время уборки все листья, не оставляемые при головке, должны собираться и употребляться в пищу.

У кольраби, если листья растут очень буйно, то можно их частично снимать все лето, но при нормальном росте лишь за 2 недели до сбора.

Наконец у брюссельской капусты часть листьев может быть снята во второй половине июня, а в конце июля можно срезать до половины всех нижних листьев.

Хрен. То же сем.

Хотя листья мягки, но, вследствие острого горьковатого вкуса, вряд ли могут потребляться в свежем виде. Отвар из листьев хрена напоминает своим запахом отвар спаржи, но своеобразно горьковато-острого вкуса и поэтому в супы может идти лишь в небольшом количестве, для придания характерного и острого вкуса.

Отваренная зелень вкусна, хотя жестковата. Тушеная с другой какой-нибудь, не характерной по вкусу, зеленью дает приятное

блюдо.

Собирать ботву можно со второй половины лета, причем срезать надо только часть нижних листьев. Остальные листья можно обрезать недели за две до выкопки кореньев.

Горох и фасоль. Сем. Бобовых

Ботва обоих этих растений в сыром состоянии довольно мягка, нежна и приятна на вкус, хотя имеются различия в зависимости от сорта, которых вообще много. У гороховой ботвы заметный сладковатый вкус. Супы из обоих растений получаются очень хорошие, а вареная зелень удивительно мягка, нежна и вкусна.

О приготовлении и применении их в пищу можно сказать все то же, что о свекольной ботве.

При слабом плодоношении и обильной ботве, часть не цветущих побегов можно снимать еще в середине лета, а перед первыми заморозками можно снять остальную ботву.

Бобы. Сем. то же

Свежая ботва нежна, имеет своеобразный привкус зеленого гороха и слегка вяжет.

Вареная ботва хотя довольно мягка, но мало вкусна, а отвар ее имеет довольно грубый и мало приятный привкус. Несмотря на эти оговорки, противопоказаний против употребления бобовой ботвы в пищу нет.

Сбор ее такой же, как ботвы гороха и фасоли.

Морковь. Сем. Зонтичных

Ботва моркови мягка, с приятным своеобразным ароматом, но именно из-за этого запаха может иметь в сыром виде успех лишь в смеси с ботвой других овощей. В вареном виде она дает приятные отвары, могущие украшать вкус супов, а зелень ее в смеси с другими сортами может с успехом употребляться и в пюре, и как начинка для пирога и в лепешки.

Собирать ботву моркови надо так же, как свекольную.

Сельдерей. Сем. то же

В сыром виде его ботва, вследствие острого, слегка горького вкуса, специфического запаха и достаточной жесткости, может быть рекомендована только как приправа. Зато после обработки высокой температурой она дает и приятный отвар и удивительно нежную и вкусную зелень, пригодную для разнообразных кушаний.

Сбор ботвы сельдерея такой же, как у репы.

Пастернак. То же сем.

Ботва пастернака довольно мягка, но острого, слегка горьковатого вкуса, поэтому в свежем виде может употребляться только как приправа, вроде петрушки.

Отвар имеет приятный вкус и специфический, довольно приятный аромат, поэтому для супов в комбинации с другими овощами ботва пастернака очень пригодна.

Зелень, обработанная высокой температурой, может идти в пищу в различных формах, но из-за специфического вкуса ее лучше смешивать с другой зеленью.

Сбор ботвы пастернака такой же, как у репы.

Тыква. Сем. Тыквенных

Испробованные нами сорта имели ботву довольно мягкую и приятную на вкус, так что нет данных считать ее непригодной для еды даже в сыром виде с салатом или винегретом. После варки она дает очень приятные, слегка слизистые, с запахом шпината отвары и очень мягкую, приятную на вкус зелень. Пригодность ее для приготовления пищи такая же, как у свеклы.

Сбор тыквенной ботвы крупнолистых пород может идти все лето, причем обрезают верхушки побегов и неплодоносящие плети. У мелких пород - кабачков, патиссонов, - часть листьев можно срезать в течение всего лета. Перед первыми заморозками снимаются все остальные листья.

Огурцы. Сем. то же

Свежая ботва имеет приятный, освежающий вкус, мягка, но заметно горька. Горечь переходит и в отвар, портящий суп, остается и в вареной зелени, вследствие чего огуречная ботва может найти применение лишь в качестве приправы.

В течение всего лета, но только при густой посадке и буйном росте, можно обрезать плети с целью прореживания. Перед самыми заморозками можно снимать всю ботву.

Лук обыкновенный, репчатый. Сем. то же

Все эти растения дают прекрасную ботву, мягкую, нежную со своеобразным, всем известным запахом. Можно только горячо рекомендовать ее в свежем виде, как примесь к салатам и винегретам. Отвары их тоже очень приятны, поэтому прибавление их к другой зелени для супов вполне полезно.

Вареная и тушеная зелень исключительно нежна и вкусна и тем более приятна, что после обработки высокой температурой теряет часть своей остроты. Особенно хороша она в смеси с

картофельным пюре и как начинка пирогов. Хорошо сквашивается.

Земляника

В пище человека земляничная ботва может найти применение в виде отваров, имеющих приятный, слегка вяжущий вкус, и могущих заменить отчасти чай.

Зелень земляники хотя приятного запаха, но жестка, с вяжущим и слегка даже горьким вкусом. Собирать можно все лето лишние, не предназначаемые к отсадке, усы, а после сбора ягод также и крайние листья, до половины всего их числа.

Ревень. Сем. Гречишных

Листья ревеня могут быть отнесены к ботве постольку, поскольку их в пищу обыкновенно не употребляют, а берут лишь мясистые черешки их, ради которых растение собственно и разводится.

Однако и листья ревеня могут служить пищевым продуктом. В сыром виде листья ревеня, хотя очень сочны и с приятной кислотностью, не найдут широкого применения из-за своего терпкого привкуса. В вареном же виде они годятся для всяких видов кушаний, так как и сами удивительно нежны и приятны и отвар дают очень хороший. Листья срезают целое лето.

Какие блюда можно приготовить из ботвы культурных овощей

А. М. Рябинин и В. А. Дубровская

Овощную ботву можно использовать для приготовления самых разнообразных пищевых блюд.

Некоторые наиболее нежные виды ботвы могут употребляться как составная часть салатов и винегретов, например, свекольник, ботва турнепса, репы, редиса и китайская капуста. Можно предварительно опустить ботву в кипяток на 3–5 минут.

Салаты из ботвы, так же как и тушеная ботва, могут идти или как самостоятельные блюда или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Из ботвы можно приготовить целый ряд вкусных и ароматных первых блюд (борщи, щи, супы, пюреобразные супы, овощные супы в комбинации с крупами, холодные супы) и вторых блюд (тушеная ботва в масле и под соусами, комбинированные с крупами и мукой котлеты, биточки, запеканки, оладьи и т. п.).

Из ревеня и щавеля приготовляют хорошие сладкие блюда - компоты, кисели, муссы, зефиры и прочее.

Из ревеня с прибавлением крупы приготовляют сладкие супы.

Но надо уметь готовить эти хорошие, питательные блюда. При изготовлении различных блюд из ботвы особенно следует позаботиться о сохранении в пище ценных свойств витамина "С". Витамин "С" хорошо растворяется в воде и быстро разрушается под действием тепла. Поэтому при изготовлении блюд нарезанную ботву нельзя долго держать в воде, а следует закладывать прямо в кипящий бульон или в кипящую воду.

Для приготовления пищи ботву берут свежую, ее тщательно перебирают, моют и удаляют посторонние примеси и негодные экземпляры.

Первые блюда

Горячие жидкие супы (борщи, щи, супы)

Для приготовления борщей и овощных супов перебранная и промытая ботва бланжируется (обваривается кипятком), нарезается и пассируется (обжаривается на жирах). Затем ботва закладывается в готовый заправленный мукой и специями бульон, варится до готовности и заправляется по вкусу.

При подаче потребителю в борщи, щи и супы хорошо добавить зеленый лук, укроп, рубленую зелень петрушки, а при наличии - и сметану.

Для пюреобразных супов обланжированная ботва пропускается через мясорубку или протирается через сито. После ботва закладывается в готовый кипящий бульон, варится до готовности и заправляется по вкусу.

При подаче блюд с пюреобразным супом хорошо его заправить сметаной или молоком с яичным желтком.

Пюреобразные супы также посыпают перед подачей луком, укропом и рубленой зеленью петрушки.

Комбинированные с крупой супы и щи приготовляют следующим образом.

Крупу предварительно варят в бульоне не до полной готовности. Затем в общую массу закладывают обланжированную, нарезанную, пропассированную ботву, доводят суп или щи до готовности и заправляют по вкусу. При отпуске блюд - посыпают зеленым луком, укропом и рубленой зеленью петрушки.

При изготовлении супа или щей из ботвы одной свеклы бланжировку производить необязательно.

Холодные супы (Окрошки и ботвинья)

Для приготовления холодных супов ботву нарезают, бланжируют и варят до готовности.

Для окрошки отваренную ботву откидывают на сито и закладывают в приготовленный бульон. Бульон для окрошки готовится на квасе, томатном соке или на разведенном уксусе. Затем добавляют все составные части окрошки.

Для ботвиньи отваренную ботву откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку или протирают через сито и закладывают в бульон, приготовленный на томатном соке со специями или на хлебном или сухарном квасе, с введенными в него составными частями ботвиньи.

Если нет кваса или томатного сока, то бульон для ботвиньи можно приготовить на рыбном отваре или разведенном уксусе.

Затем ботвинья заправляется по вкусу, а при отпуске блюд - посыпается зеленым луком, укропом и рубленной зеленью петрушки.

Сладкие первые блюда

Сладкие первые блюда приготовляются из ревеня с добавлением крупы и сухих фруктов, на сахаре или сахарине.

Ревень перебирают, промывают, нарезают и закладывают в бульон, в котором уже варятся крупа и сухие фрукты. Суп доводится до готовности и заправляется по вкусу.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Примерные нормы раскладки при изготовлении из ботвы культурных овощей первых блюд (на 1 порцию в граммах):

1. - Борщ из свекольника и ботвы цветной капусты с мукой

Ботва свеклы - 140
Ботва цветной капусты - 60
Сельдерей - 15
Мука - 3
Соль - 5
Специи (лавр, лист, перец) - 0,03
Лук - 5
Жиры - 5
Уксус - 4
Томат - 5
Укроп или зелень петрушки - 3

2. Борщ из свекольника, ботвы турнепса, брюквы и репы с мукой

Ботва свеклы - 140
Ботва турнепса - 20
Ботва брюквы - 20
Ботва репы - 20
Сельдерей - 15
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Лавровый лист, перец - 0,03
Жиры - 5
Томат пюре - 5
Уксус - 4
Укроп или зелень петрушки - 3

3. Борщ из свекольника и китайской капусты с мукой

Ботва свеклы - 140
Китайская капуста - 60
Сельдерей - 15
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Специи (лавров, лист, перец) - 0.03
Жиры - 5
Томат-пюре - 5
Уксус 4°/о - 4
Укроп или зелень петрушки - 3

4. Суп из ботвы свеклы, цветной и китайской капусты, турнепса, репы и сельдерея с мукой
Ботва свеклы - 100
Ботва цветной капусты - 40
Китайская капуста - 30
Ботва турнепса - 15
Ботва репы - 15
Сельдерей - 15
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Специи (лавр. лист, перец) - 0,02
Жиры - 5
Томат-пюре - 3

5. Щи из ботвы свекольника цветной и китайской капусты с крупой
Крупа (пшено, рис, перловая, манная, овсяная) - 20
Ботва свеклы - 50
Ботва цветной капусты - 20
Китайская капуста - 30
Лук - 5
Соль - 5
Лавровый лист, перец - 0,02
Жиры - 0,5
Сельдерей - 5
Томат пюре - 3
Укроп или зелень петрушки - 3

6. Ботвинья из свекольника
Ботва свеклы - 120
Квас - 350

Салат - 30
Укроп - 3
Огурцы свежие - 50
Лук зеленый - 20
Петрушка - 2
Хрен тертый - 10
Горчица - 0,3
Соль - 5

7. Ботвинья из свекольника и щавеля
Ботва свеклы - 80
Квас - 350
Щавель - 60
Салат - 30
Укроп - 5
Огурцы свежие. - 30
Лук зеленый - 20
Петрушка - 2
Соль - 5
Хрен тертый (корень) - 10
Горчица - 0,3
Чеснок - 0,5

8. Ботвинья из свекольника, сельдерея и редиса
Ботва свеклы - 100
Сельдерей - 10
Редиска - 3
Лук зеленый - 5
Лук порей - 10
Огурцы свежие - 30
Укроп. - 5
Петрушка - 2
Салат - 20
Соль - 5
Горчица - 0,3
Квас - 350

9. Овощная окрошка из свекольника, ботвы репы и сельдерея
Ботва свеклы - 100
Квас - 350
Ботва репы - 50
Сельдерей - 15
Лук зеленый - 10
Огурцы свежие - 20

Ботва редиски - 10
Китайская капуста - 30
Ботва турнепса - 30
Укроп, петрушка - 3
Чеснок - 5
Яиц - 1/20 шт

10. Щи из китайской капусты с мукой
Китайская капуста - 200
Мука - 5
Лук - 5
Соль - 5
Специи (лавр, лист, перец) - 0,02
Петрушка (корень) - 5
Укроп - 3
Жиры - 5
Морковь - 50
Брюква - 10
Сельдерей - 10

11. Щи из китайской капусты и ботвы (ленивые) цветной капусты с мукой
Китайская капуста - 120
Ботва цветной капусты . - 80
Мука - 3
Соль - 5
Специи (лавр, лист, перец) - 0,03
Лук репчатый или зеленый - 5
Жиры - 5
Морковь - 10
Брюква - 10
Сельдерей - 10

12. Щи из китайской капусты, ботвы цветной капусты, турнепса и сельдерея с мукой
Китайская капуста - 100
Ботва цветной капусты - 50
Ботва турнепса - 50
Сельдерей - 5
Мука - 3
Соль - 5
Специи (перец, лавр. лист) - 0,03
Жиры - 5
Укроп - 3

Петрушка - 2

13. Щи из ботвы китайской и цветной капусты с крупой
Китайская капуста - 40
Ботва цветной капусты. - 40
Лук - 5
Крупа (манная, пшено и перловая) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп - 3
Петрушка - 2
Морковь - 10
Брюква - 10
Сельдерей - 5
Томат-пюре - 3

14. Суп из ботвы турнепса, репы, брюквы и сельдерея с мукой
Ботва турнепса - 80
Ботва репы - 40
Ботва брюквы - 40
Сельдерей - 10
Мука - 3
Жиры - 5
Соль - 5
Лук - 5
Специи - 0,03
Укроп - 3
Петрушка - 2
Морковь - 10
Брюква - 10

15. Суп-пюре из ботвы морковной, пастернака, китайской капусты и сельдерея с мукой
Ботва морковная - 100
Пастернак. - 35
Китайская капуста - 50
Сельдерей - 15
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Специи - 0,03
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 3

Морковь - 10

16. Суп из морковной ботвы с мукой
Ботва морковная - 200
Мука - 5
Лук - 5
Соль - 5
Специи - 0,03
Жиры - 5
Укроп, петрушка. - 3
Морковь - 10
Томат-пюре - 5

17. Суп из ботвы морковной, турнепса, брюквы и сельдерея с мукой
Ботва морковная - 80
Ботва турнепса. - 60
Ботва брюквы - 60
Сельдерей - 10
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Специи - 0,03
Жиры - 5
Томат-пюре - 5
Укроп или петрушка - 3

18. Суп из ботвы морковной, турнепса, брюквы, сельдерея и крупы
Ботва морковная - 50
Ботва турнепса. - 20
Ботва брюквы - 20
Сельдерей - 10
Лук - 5
Соль - 5
Специи - 0,03
Крупа - 20
Жиры - 5
Томат-пюре - 3
Укроп или зелень петрушки - 3
Морковь - 5

19. Щи из ботвы цветной капусты с мукой
Ботва цветной капусты - 200

Мука - 3
Соль - 5
Специи - 0,03
Лук - 5
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 3
Сельдерей - 10

20. Щи из ботвы цветной капусты, репы с горохом или фасолью - бобы
Ботва цветной капусты - 60
Ботва репы - 30
Горох или фасоль - 20
Соль - 5
Лук - 10
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 3
Морковь - 1
Сельдерей - 10

21. Щи холодные из ботвы цветной капусты, репы, свеклы и редиса с соевыми бобами (и томатным соком)
Ботва цветной капусты - 50
Ботва турнепса - 20
Ботва репы - 10
Ботва свеклы - 10
Ботва редиса - 10
Соевые бобы - 20
Соль - 5
Лук зеленый - 10
Жиры (растительное масло) - 5
Укроп, петрушка - 5
Томатный сок - 10

22. Щи холодные из ботвы цветной капусты, турнепса, репы, сельдерея и редиса с солеными огурцами в томатным соком
Ботва цветной капусты - 100
Ботва турнепса - 30
Ботва репы - 25
Ботва редиса - 15
Сельдерей - 5
Соленые огурцы - 30
Соль - 5

Масло растительное - 5
Укроп, петрушка - 3
Лук - 10
Томатный сок - 10

23. Суп из ботвы репы и ревеня с крупой
Ботва репы - 75
Ревень - 25
Крупа(манная, пшено, ячневая, перловая) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Лук - 5
Томат-пюре - 5
Укроп или зелень петрушки - 3

24. Суп из ботвы репы с мукой
Ботва репы - 200
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Специи (перец, лавр. лист) - 0,03
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 3
Сельдерей - 5
Томат-пюре - 5

25. Суп из ботвы репы, редиса, гороховой, турнепса, пастернака и сельдерея с мукой
Ботва репы - 110
Ботва редиса - 30
Гороховая ботва - 20
Ботва турнепса - 20
Пастернак - 15
Сельдерей - 5
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп или петрушка - 3
Томат-пюре - 3

26. Суп на ботвы репы и сельдерея с крупой (манная, пшено, рисовая)
Ботва репы - 80

Сельдерей - 20
Крупа - 20
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 3
Специи - 0,03
Томат-пюре - 3

27. Суп-пюре из ботвы репы, редиса и сельдерея с мукой
Ботва репы - 165
Ботва редиса - 20
Сельдерей - 15
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп или петрушка - 3

28. Суп-пюре из ботвы репы, редиса, пастернака, турнепса, огуречной и сельдерея с крупой
Ботва репы - 150
Ботва редиса - 10
Ботва турнепса - 15
Ботва огуречная - 5
Пастернак - 10
Сельдерей - 10
Крупа (манная, пшенная, рис, овсяная и перловая) - 20
Соль - 5
Лук - 5
Специи - 0,03
Жиры - 5
Укроп или зелень петрушки - 3

29. Суп из ботвы турнепса с мукой
Ботва турнепса - 190
Мука - 3
Лук - 10
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Морковь - 10

30. Суп из ботвы турнепса, брюквы, сельдерея, свеклы, гороховой ботвы с мукой

Ботва турнепса - 100
Ботва брюквы - 30
Ботва свеклы - 25
Гороховая ботва - 30
Сельдерей - 15
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 3
Томат-пюре - 5

31. Суп-пюре из ботвы турнепса, свеклы, пастернака, гороховой ботвы и сельдерея с крупой

Ботва турнепса - 50
Ботва свеклы - 20
Гороховая ботва - 10
Пастернак - 10
Сельдерей - 10
Крупа (манная, пшенная, перловая) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5

32. Суп из ботвы турнепса с крупой

Ботва турнепса - 100
Крупа (пшено, манная, рис) - 20
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Томат-пюре - 5
Сельдерей - 5

33. Суп-пюре из ботвы турнепса, свеклы, сельдерея и гороховой ботвы с мукой

Ботва турнепса - 120
Ботва свеклы - 40
Гороховая ботва - 25

Сельдерей - 15
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Томат пюре - 3

34. Суп из ботвы редиса с мукой
Ботва редиса - 190
Мука - 5
Лук - 10
Соль - 5
Специи - 0,03
Петрушка, укроп - 5
Жиры - 5
Томат-пюре - 5
Брюква или репа - 10

35. Суп из ботвы редиса с крупой
Ботва редиса - 90
Крупа (манная, овсяная, пшенная) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Лук - 5
Морковь - 5
Брюква - 5
Томат - 0,3

36. Суп из ботвы редиса, репы и сельдерея с мукой
Ботва редиса - 125
Ботва репы - 65
Сельдерей - 10
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Томат-пюре - 5

37. Суп из ботвы редиса, репы и сельдерея с крупой

Ботва редиса - 50
Ботва репы - 30
Сельдерей - 10
Крупа (пшено, манная, овсяная) - 20
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Специи - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Томат-пюре - 5

38. Суп из ботвы брюквы с мукой
Ботва брюквы - 190
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Лавров, лист, перец - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Морковь - 10

39. Суп из ботвы брюквы с крупой
Ботва брюквы - 180
Крупа (пшено, перловая, овсяная) - 20
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Лавр, лист, перец - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Томат-пюре - 3
Сельдерей - 10
Морковь - 10

40. Суп из ботвы брюквы, редиса и сельдерея с мукой
Ботва брюквы - 150
Ботва редиса - 40
Сельдерей - 10
Мука - 3
Лук - 5
Соль - 5
Лавров, лист, перец - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Морковь - 10
Жиры - 5

41. Суп-пюре из ботвы брюквы и сельдерея с мукой
Ботва брюквы - 170
Сельдерей - 30
Мука - 3
Лук - 5
Лавр, лист, перец - 0,03
Соль - 5
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 5

42. Суп из ботвы брюквы, редиса, цветной капусты и сельдерея с крупой
Ботва брюквы - 55
Ботва редиса - 15
Ботва цветной капусты - 20
Сельдерей - 10
Крупа (овсяная, пшенная, манная, перловая) - 20
Соль - 5
Специи (лавр, лист, перец) 0,03 - 0,03
Жиры - 5
Морковь - 10

43. Суп из ботвы пастернака и репы с мукой
Ботва пастернака - 120
Ботва репы - 80
Мука - 3
Соль - 5
Специи (лавр, лист, перец) - 0,03
Жиры - 5
Укроп, петрушка - 5
Морковь - 5
Репа - 5
Томат-пюре - 5

44. Суп-пюре из ботвы пастернака, репы, гороховой ботвы и сельдерея с мукой
Ботва пастернака - 120
Ботва репы - 50
Гороховая ботва - 20
Сельдерей - 10
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5

Специи (лавр. лист, перец) - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Морковь - 10

45. Суп крестьянский с огурцами или помидорами и мукой
Ботва пастернака - 60
Ботва свеклы - 30
Ботва цветной капусты - 30
Ботва моркови - 20
Ботва гороха - 20
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5
Специи (лавр. лист, перец) - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Огурцы или помидоры - 40

46. Суп овощной из ботвы пастернака, репы, цветной капусты, сельдерея с огурцами или помидорами, с крупой
Ботва пастернака - 40
Ботва репы - 10
Ботва цветной капусты - 15
Сельдерей - 5
Огурцы или помидоры - 30
Крупа (манная, перловая, пшено) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Специи (лавр, лист, перец) - 0,03

47. Суп крестьянский из китайской капусты, ботвы репы, брюквы, турнепса, цветной капусты и сельдерея с мукой
Китайская капуста - 80
Ботва репы - 40
Ботва брюквы - 20
Ботва турнепса - 20
Ботва цветной капусты - 30
Сельдерей - 10
Мука - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Специи (лавровый лист, перец) - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Лук - 5
Томат - 5

48. Суп на ботвы гороха, репы и сельдерея с мукой
Ботва гороха - 100
Ботва редиса - 30
Ботва репы - 60
Сельдерей - 10
Мука - 3
Соль - 5
Жиры - 5
Лавров, лист, перец - 0,03
Укроп, петрушка - 5
Лук - 5

49. Суп из ботвы гороха, свеклы, цветной капусты и сельдерея с крупой
Ботва гороха - 65
Ботва свеклы - 10
Ботва цветной капусты - 15
Сельдерей - 10
Крупа (манная, овсяная, ячневая), особенно хорошо горох - 20
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Лавр, лист, перец - 0,02
Укроп, петрушка - 3
Томат-пюре - 5

50. Суп-пюре из ботвы гороха, репы, сельдерея с крупой
Ботва гороха - 75
Ботва репы - 15
Сельдерей - 10
Лук - 10
Горох или бобы - 20
Соль - 5
Лавр лист, перец - 0,03
Жиры - 5

51. Суп крестьянский из ботвы кабачковой, тыквенной, баклажанной с сельдереем и мукой
Кабачковая ботва - 90
Тыквенная - 50
Баклажанная - 40
Сельдерей - 20
Мука - 3

Лук - 5
Соль - 5
Лавр, лист, перец - 0,03
Жиры - 5
Томат-пюре - 10

52. Суп овощной из ботвы кабачковой, тыквенной, баклажанной, сельдерея с мукой
Кабачковая ботва - 75
Тыквенная - 25
Баклажанная - 75
Сельдерей - 25
Мука - 3
Лук - 10
Соль - 5
Лавров, лист, перец - 0,03
Жиры - 5
Томат-пюре - 5

53. Суп-пюре из ботвы тыквенной, баклажанной, кабачковой, огуречной и сельдерея с крупой
Тыквенная ботва - 45
Баклажанная ботва - 15
Кабачковая ботва - 20
Огуречная ботва - 10
Сельдерей - 10
Крупа (перловая, манная) - 20
Соль - 5
Жиры - 5
Лук - 5
Лавров, лист, перец - 0,03

54. Суп из ревеня с манной крупой
Ревень 100 - 100
Манная крупа - 20
Соль - 2
Жир - 5
Сахар или сахарин - 1

55. Суп из ревеня с черносливом и сагой
Ревень - 100
Чернослив - 25
Сага - 20
Сахар или сахарин - 10

56. Суп из ревеня с фруктами
Ревень - 200
Сухой компот - 20
Сахар или сахарин - 10–5

57. Суп из ревеня с рисом
Ревень - 100
Рис - 20
Сахар или сахарин - 10

58. Суп из ревеня с клецками и сухофруктами
Ревень - 100
Сухофрукты - 20
Манная крупа или мука - 20
Яйца, меланж и яичный порошок - 2
Сахар или сахарин - 10

59. Суп из ревеня с лапшой и черносливом
Ревень - 100
Лапша - 20
Чернослив - 25
Сахар или сахарин - 10

60. Суп из ревеня с изюмом и манной крупой
Ревень - 100
Манная крупа - 20
Изюм - 25
Сахар или сахарин - 10

Вторые блюда

(Котлеты, битка, запеканка, оладьи и тушеная ботва)

Тушеная ботва

Перебранную в промытую ботву нарезают, бланжируют и тушат до готовности с прибавлением жира, лука и специй и заправляют по вкусу.

Ботву тушат также в приготовленном томатном и белом соусе.

Тушеная ботва может отпускаться самостоятельным блюдом или как гарнир к мясным и рыбным блюдам. При приготовлении тушеной ботвы свекольника ее можно не бланжировать.

Котлеты и битки

Для приготовления котлет и биточков ботву бланжируют, припускают (тушат), протирают через сито или пропускают через мясорубку, пассируют до поджаривания, смешивают с приготовленными вязкими кашами и заправляют специями.

Полученную массу разделывают на котлеты и битки, панируют (обваливают) в муке или сухарях и обжаривают.

Запеканки

Для приготовления запеканок смесь протертой ботвы с кашей выкладывают на подмазанные жиром и подсыпанные сухарями или мукой противни; затем ее посыпают сверху сухарями и запекают в духовом шкафу.

Запеканки и котлеты отпускаются с маслом, грибным, томатным, белым и яично-масляным соусом.

Оладьи

Для приготовления оладий обланжиренную, спассированную и протертую через сито ботву смешивают с обычно приготовленной на дрожжах опарой и оставляют для вторичного подъема.

Оладьи обжаривают на сковороде или противнях и подают с маслом, с грибным, томатным, клюквенным или другим фруктовым соусом.

При приготовлении оладий хорошо прибавлять сахар в количестве 1,6–2 г на порцию.

Фарши

Для приготовления фаршей на пироги и пирожки обланжиренную ботву мелко рубят, пассируют или тушат до

готовности и заправляют специями по вкусу. Такой же способ можно рекомендовать для приготовления котлет и запеканок.

Для приготовления сладкого фарша из ревеня перебранный, промытый и очищенный ревень мелко нарезают, тушат до готовности и заправляют сахаром или сахарином по вкусу.

Из ревеня можно также приготовить пюреобразный фарш. Для этого стушеный до готовности ревень пропускают через мясорубку или протирают через сито и заправляют по вкусу сахаром или сахарином.

Голубцы

Голубцы можно приготовить из ботвы цветной и китайской капусты. Отбирают большие, неповрежденные листья, обланжиривают их в посоленной воде и откидывают на дуршлаг или сито.

Грубые стебли размягчают тяпкой. В обработанные таким образом листы ботвы завертывают заранее приготовленный фарш, обжаривают на сковородке и тушат до готовности в соусе.

Фарш для голубцов приготовляется следующим образом.

Из крупы готовят рассыпчатую кашу. Ботву, входящую в состав фарша, бланжируют, мелко рубят и пассируют до готовности. После ботву смешивают с рассыпчатой кашей и заправляют по вкусу специями.

При отпуске голубцы посыпают зеленым луком, укропом и рубленой зеленью петрушки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Примерные нормы раскладки при изготовлении из ботвы культурных овощей вторых блюд (на 1 порцию в граммах):

1. Ботва свекольная тушеная с маслом

Ботва свеклы - 200
Жир - 5
Мука - 3
Лавр, лист, перец - 0,03
Соль - 5
Лук - 5

2. Ботва свекольная тушеная в томате

Ботва свеклы - 200
Жир - 5
Соль - 5
Мука - 3
Томат - 5
Лавров, лист, перец - 0,03

Лук - 5

3. Ботва свекольная по-гречески
Ботва свеклы - 160
Жир - 5
Соль - 5
Лавр, лист, перец - 0,03
Мука - 3
Томат - 5
Морковь - 15
Брюква - 10
Пастернак - 5
Петрушка (коренья) - 10
Лук - 20
Укроп, петрушка (зелень) - 2

4. Ботва свеклы в маринаде
Ботва свеклы - 200
Соль - 5
Уксус - 20
Лавр, лист - 0,01
Перец - 0,01
Корица - 0,01
Гвоздика - 0,01
Сахар - 3
Примечание. При отсутствии сахара в маринад можно употреблять сахарин - 0,05 г на 1 порцию.

5. Биточки из свекольной ботвы с манной крупой
Ботва свекольная - 200
Манная крупа - 35
Соль - 5
Специи - 0,03
Мука на панировку - 5
Жиры - 5

6. Ботва цветной капусты, тушеная в масле
Ботва цветной капусты - 200
Жир - 5
Соль - 5
Специи (лавровый лист, перец). - 0,02
Лук - 5

7. Ботва цветной капусты, тушеная в молочном соусе

(бешемель)

Ботва цветной капусты - 200
Жир - 5
Соль - 5
Мука - 5
Соевое молоко - 100

8. Ботва цветной капусты, тушеная в томатном соусе
Ботва цветной капусты - 200
Соль - 5
Жир - 5
Мука - 8
Томат - 5
Лавровый лист, перец - 0,02
Лук - 5

9. Голубцы из ботвы листьев цветной или китайской капусты
Ботва цветной капусты - 250
Жир - 5
Соль - 5
Фарш: ботва турнепса - 80
Сельдерей - 20
Перловая крупа - 40
Жир - 5
Соль - 5
Лук - 10
Мука - 5
Томат - 5

10. Котлеты из ботвы цветной капусты с манной крупой
Ботва цветной капусты - 200
Манная крупа - 35
Соль - 5
Лавровый лист, перец - 0,02
Жир - 5
Мука на панировку - 5
Примечание. Соус белый (молочный) или томатный

11. Биточки из ботвы цветной капусты с мукой. Соус грибной
Ботва цветной капусты - 185
Мука - 35
Жир - 5
Соль - 5
Соус

Лавровый лист, перец. - 0,02
Мука на панировку и соус - 8
Грибы - 2
Жир - 5
Лук - 5

12. Биточки из ботвы цветной капусты, репы, турнепса с пшенной крупой, соус томат
Ботва цветной капусты - 75
Ботва репы - 60
Ботва турнепса - 60
Пшено - 35
Соль - 5
Жиры -
Мука на панировку - 5
Томат - 5
Мука на соус - 3
Лук - 5
Перец молотый - 0,02

13. Запеканка из ботвы цветной капусты с крупой
Ботва цветной капусты - 200
Соль - 5
Крупа (манная, пшенная, ячневая) - 40
Жиры - 5
Лук - 5
Сухари - 3
Перец молотый - 0,01

14. Ботва репы тушеная в масле
Ботва репы - 200
Жир - 5
Соль - 5
Лавровый лист, перец - 0,02
Мука - 3
Лук - 5

15. Биточки из ботвы репы с крупой
Ботва репы - 200
Крупа (манная, пшенная, перловая) - 35
Жир - 5
Соль - 5
Мука - 5
Лук - 5

Перец молотый - 0,02

16. Запеканка из ботвы репы, турнепса, сельдерея с крупой
Ботва репы - 100
Ботва турнепса - 60
Сельдерей - 40
Крупа (манная, пшенная) - 35
Соль - 5
Жиры - 5
Сухари или мука - 5
Лук - 10
Перец молотый - 0,02

17. Котлеты из ботвы турнепса и сельдерея с мукой
Ботва турнепса - 300
Сельдерей - 50
Мука - 15
Лук - 10
Соль - 5
Жиры - 5
Мука на панировку - 10
Перец молотый - 0,02

18. Ботва турнепса и сельдерея тушеная в масле
Ботва турнепса - 350
Сельдерей - 50
Жир - 5
Соль - 5
Лавровый лист, перец - 0,02
Мука - 3

19. Котлеты из ботвы репы и сельдерея с манной крупой
Ботва репы - 260
Сельдерей - 40
Манная крупа - 25
Лук - 5
Мука - 10
Жир - 5
Соль - 5
Перец молотый - 0,01

20. Биточки из ботвы репы, сельдерея с пшеном
Ботва репы - 180
Сельдерей - 20

Пшено - 30
Соль - 5
Жир - 5
Лук - 10
Мука - 10
Перец молотый - 0,02

21. Котлеты из ботвы редиса и репы с мукой
Ботва редиса - 100
Ботва репы - 150
Мука - 10
Лук - 10
Соль - 5
Мука на панировку - 5
Жиры - 5

22. Котлеты из ботвы редиса и репы с крупой
Ботва редиса - 100
Ботва репы - 100
Крупа (манная, пшено, овсяная) - 15
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Мука - 5

23. Ботва редиса, репы и сельдерея тушеные с маслом
Ботва редиса - 200
Ботва репы - 150
Сельдерей - 20
Лук - 10
Соль - 5
Мука - 5
Лавровый лист, перец - 0,03
Жиры - 5

24. Биточки комбинированные из ботвы кабачковой и с мукой
Ботва кабачковая - 100
Ботва тыквенная - 100
Мука - 30
Лук - 5
Соль - 5
Жир - 5
Мука на панировку - 10
Перец молотый - 0,02

25. Оладьи из ботвы свекольника
Ботва свекольника - 100
Мука - 60
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

26. Оладьи из ботвы цветной капусты
Ботва цветной капусты - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

27. Оладьи из ботвы редиса
Ботва редиса - 100
Мука - 60
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

28. Оладьи из ботвы репы
Ботва репы - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

29. Оладьи из ботвы турнепса
Ботва турнепса - 100
Мука - 60
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

30. Биточки комбинированные из ботвы кабачковой и тыквенной с крупой
Ботва кабачковая - 100
Ботва тыквенная 100 - 100
Крупа (манная, пшено, овсяная) - 30
Соль - 5
Жиры - 5
Мука - 10

Перец молотый - 0,02

31. Оладьи из кабачковой ботвы
Кабачковая ботва - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 2
Жиры - 5

32. Оладьи из тыквенной ботвы
Тыквенная ботва - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

33. Биточки из кочерыжек свежей капусты с мукой
Кочерыжки свежей капусты - 200
Мука - 35
Лук - 5
Соль - 5
Мука на панировку - 5
Жиры - 5
Перец молотый - 0,02

34. Котлеты из кочерыжек свежей капусты с крупой
Кочерыжки капусты - 200
Крупа (манная, пшено, овсяная, пшеничная). - 35
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Мука на панировку - 5
Перец молотый - 0,02

35. Оладьи из кочерыжек свежей капусты
Кочерыжки свежей капусты - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

36. Кочерыжки свежей капусты тушеные с маслом
Кочерыжки свежей капусты - 200
Лук - 10

Лавров, лист, перец - 0,02
Жир - 5
Соль - 5
Мука - 3
Укроп или зелень петрушки - 3

37. Кочерыжки свежей капусты, тушеные в томате
Кочерыжки свежей капусты - 200
Лук - 5
Соль - 5
Лавр, лист, перец - 0,2
Жиры - 5
Мука - 3
Томат - 5
Укроп или петрушка - 3

38. Кочерыжки свежей капусты в молочном соусе
Кочерыжки свежей капусты - 200
Соль - 5
Жиры - 5
Соевое молоко - 11
Мука - 3
Укроп или зелень петрушки - 3

39. Ботва брюквы и сельдерея, тушеная с маслом
Ботва брюквы - 170
Сельдерей - 30
Жир - 5
Соль - 5
Мука - 3
Лавров, лист, перец - 0,02

40. Биточки из ботвы брюквы и сельдерея с мукой
Ботва брюквы - 160
Сельдерей - 40
Мука - 35
Соль - 5
Лук - 5
Жиры - 5
Мука на панировку - 5
Перец молотый - 0,01

41. Котлеты из ботвы брюквы и сельдерея с крупой
Ботва брюквы - 160

Сельдерей - 40
Крупа (манная, пшено, ячневая) - 35
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Мука - 5
Перец молотый - 0,01

42. Оладьи из ботвы брюквы
Ботва брюквы - 200
Мука - 40
Дрожжи - 3
Соль - 2
Жиры - 10

43. Оладьи из ботвы пастернака
Ботва пастернака - 100
Мука - 60
Дрожжи - 3
Соль - 2
Жиры - 10

44. Биточки из ботвы пастернака с мукой
Ботва пастернака - 200
Мука - 35
Соль - 5
Лук - 5
Жиры - 5
Мука на панировку - 5
Перец молотый - 0,01

45. Биточки из ботвы пастернака с крупой
Ботва пастернака - 200
Крупа (манная, пшено, овсяная) - 35
Лук - 5
Соль - 5
Мука - 5
Жиры - 5
Перец молотый - 0,02

46. Китайская капуста, тушеная с маслом
Китайская капуста - 200
Жир - 5
Соль - 5

Лук - 5
Мука - 3
Петрушка, укроп - 5
Лавров, лист, перец - 0,02

47. Китайская капуста с сельдереем в томате
Китайская капуста - 180
Сельдерей - 20
Лук - 5
Мука - 3
Соль - 5
Томат - 5
Жиры - 5

48. Биточки из китайской капусты с мукой
Китайская капуста - 200
Мука - 35
Лук - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Мука на панировку - 5
Перец молотый - 0,01

49. Биточки из китайской капусты с крупой
Китайская капуста - 200
Крупа (манная, овсяная, пшено) - 35
Мука - 5
Лук. - 5
Соль - 5
Жиры - 5
Перец молотый - 0,02

50. Оладьи из китайской капусты
Китайская капуста - 100
Мука - 60
Дрожжи - 3
Соль - 5
Жиры - 10

51. Гороховая ботва с ботвой репы, тушеная с маслом
Гороховая ботва - 150
Ботва репы - 50
Жир - 5
Мука - 3

Соль - 5
Лавров, лист, перец - 0,02

52. Котлеты из ботвы гороха и репы с мукой
Ботва гороха - 150
Ботва репы - 50
Мука - 35
Лук - 5
Соль - 5
Мука на панировку - 5
Жиры - 5
Перец молотый - 0,01

Фарши

1. Фарш из ботвы цветной капусты
Ботва цветной капусты - 200
Соль - 5
Жир - 5
Лавров. лист, перец - 0,02
Лук - 5

2. Фарш из ботвы турнепса
Ботва турнепса - 200
Соль - 5
Жир - 5
Лавров. лист, перец - 0,02
Лук - 5

3. Фарш из ботвы репы и редиса
Ботва редиса - 80
Ботва репы - 120
Жир - 5
Лавров, лист, перец - 0,02
Лук - 5

4. Фарш из кочерыжек свежей капусты
Кочерыжки свежей капусты - 200
Соль - 5
Жир - 5
Лавров. лист, перец - 0,02
Лук - 5

5. Фарш из кочерыжек свежей капусты с сельдереем
Кочерыжки свежей капусты - 175
Сельдерей - 26
Соль - 3
Жир - 5
Лук - 10
Лавров, лист, перец - 0,03

6. Фарш из ботвы турнепса и сельдерея
Ботва турнепса - 175
Сельдерей - 25
Соль - 5
Жир - 5

Лук - 10
Лавров, лист, перец - 0,02

7. Фарш из ботвы брюквы и сельдерея
Ботва брюквы - 160
Сельдерей - 40
Соль - 5
Жир - 5
Лук - 5
Лавров, лист, перец - 0,02

8. Фарш из ботвы гороховой и редиса
Гороховая ботва - 160
Ботва редиса - 40
Жир - 5
Соль - 5
Лук - 5
Лавров, лист, перец - 0,02

9. Фарш из ревеня
Ревень - 200
Сахар или - 30
Сахарин - 0,06

10. Фарш-пюре из ревеня
Ревень - 200
Сахар или - 30
Сахарин - 0,06

11. Фарш из китайской капусты
Китайская капуста - 200
Жир - 5
Соль - 5
Лук - 5
Лавров, лист, перец - 0,02

12. Фарш из ботвы китайской капусты, репы с сельдереем
Китайская капуста - 140
Ботва репы - 40
Сельдерей - 20
Жир - 5
Соль - 5
Лук - 5
Лавр, лист, перец - 0.02

Сладкие блюда

(Кисели, компоты, зефир)

Сладкие блюда можно приготовить из ревеня и щавеля.

Кисели

Для приготовления киселей промытый и очищенный ревень варят до готовности (если есть накипь - снять). После всю массу (вместе с водой, в которой ревень варился) протирают через сито и вводят сахар или сахарин. Полученную массу снова доводят до кипения, вводят разведенную картофельную муку и хорошо промешивают.

Из щавеля кисель готовят следующим образом.

Листья и стебли щавеля нарезают, закладывают в луженую или алюминиевую посуду, заливают горячей водой и варят до готовности (при закипании сверху необходимо снимать накипь). Полученную жидкость с вареным щавелем процеживают, вводят сахар или сахарин и вновь еще раз кипятят. После вводят разведенную картофельную муку и хорошо промешивают.

Компоты

Компот можно приготовить из одного ревеня или в комбинации с другими фруктами.

Для приготовления компота ревень режут кубиками, отваривают и остужают. Отваренный ревень соединяют с охлажденным, сваренным отдельно сиропом, приготовленным на сахаре или сахарине.

Для приготовления комбинированного компота отваренные по отдельности фрукты и ревень соединяют с охлажденным и сваренным отдельно - сиропом.

Зефиры

Ревень варят до готовности, протирают через сито (вместе с водой, в которой варился) и заправляют сахаром или сахарином. Затем вторично доводят до кипения, вводят манную крупу при быстром взбивании и проваривают до готовности. Полученную массу разливают в формы и охлаждают.

Отпускается зефир со сладкими фруктами и ягодными соусами.

Ботва, идущая на консервирование, как специи

Некоторые виды ботвы, как, например, ботва укропа, чеснока, огуречная, идет как ароматические специи при консервировании

огурцов, пикулей, помидоров и других овощей.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Примерные нормы раскладки при изготовлении из ботвы культурных растений сладких блюд (на 1 порцию в граммах).

1. Кисель из ревеня
Ревень - 60
Картофельная мука - 10
Сахарили - 15
Сахарин - 0,05

2. Кисель из щавеля
Щавель - 35
Картофельная мука - 10
Сахар или - 15
Сахарин - 0,05

Примечание. Сахарин в кисель и компот надо класть по вкусу, так как сахарин имеет различную крепость

3. Компот из ревеня
Ревень - 60
Картофельная мука - 5
Сахар или - 15
Сахарин - 0,05

4. Компот из ревеня с сухофруктами
Ревень - 50
Сухофрукты - 10
Картофельная мука - 5
Сахар или - 15
Сахарин - 0,05

5. Зефир из ревеня (заварной) с фруктовой подливой
Ревень - 100
Манная крупа - 20
Сахар или сахарин - 10
Подлива
Клюква или сухофрукты - 20
Сахар или сахарин - 5
Картофельная мука - 5

6. Зефир из щавеля (заварной)
Щавель - 100
Манная крупа - 20

Сахар или сахарин - 10
Подлива
Клюква или сухофрукты - 20
Сахар или сахарин - 5
Картофельная мука - 5